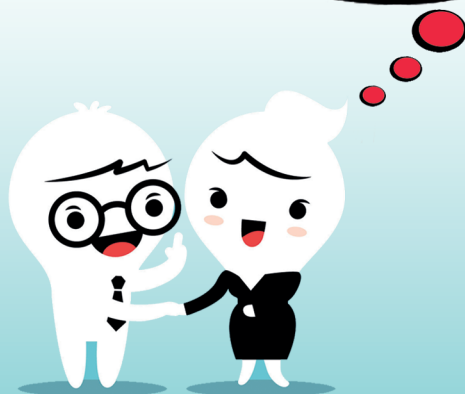


# Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

## Ψυχολόγος

Μήνυμα  
εστιάλη.

Όμως  
ελήφθη;



**ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ  
ΚΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **ΜΗΝΥΜΑ ΕΣΤΑΛΗ. ΟΜΩΣ ΕΛΗΦΘΗ; – Ένας οδηγός  
επικοινωνίας για επιτυχημένες προσωπικές  
κι επαγγελματικές σχέσεις**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιώργος Πιντέρης  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Μπανούση  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Χρυσούλα Μπουκουβάλα  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Γιώργος Πιντέρης, 2014  
© Εικόνες εξωφύλλου: kraphix © 123RF.com  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2014

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2014, 4.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-0921-4

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

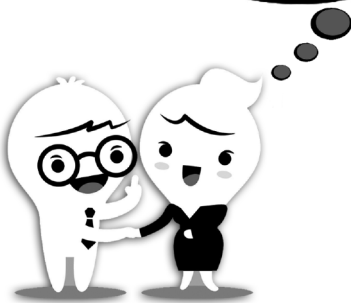
Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.  
Έδρα: Τατοΐου 121  
144 52 Μεταμόρφωση  
Τηλ.: 2102804800  
Telefax: 2102819550  
www.psichogios.gr  
e-mail: info@psychogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.  
Head office: 121, Tatoiu Str.  
144 52 Metamorfossi, Greece  
Tel.: 2102804800  
Telefax: 2102819550  
www.psichogios.gr  
e-mail: info@psychogios.gr

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος



## Άλλα έργα του συγγραφέα

- Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό (Εκδόσεις Θυμάρι, 1982)
- Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι (Εκδόσεις Θυμάρι, 1983)
  - Συντροφικότητα και αυτονομία (Εκδόσεις Θυμάρι, 1983)
  - Συντροφικότητα αλλά ελληνικά (Εκδόσεις Θυμάρι, 1984)
- Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 1ο (Εκδόσεις Θυμάρι, 1984)
- Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 2ο (Εκδόσεις Θυμάρι, 1988)
  - Οι μανούβρες (Εκδόσεις Θυμάρι, 1986)
- Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία (Εκδόσεις Θυμάρι, 1989)
  - Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη (Εκδόσεις Θυμάρι, 1989)
  - Λύσε μόνος σου τα προβλήματά σου (Εκδόσεις Θυμάρι, 1991)
    - Έρωτας, αγάπη και εξάρτηση (Εκδόσεις Θυμάρι, 1993)
- Ανάποδα στο χρόνο (ψυχολογικά ποιήματα) (Εκδόσεις Θυμάρι, 1993)
  - Διαλέγοντας σύντροφο (Εκδόσεις Θυμάρι, 1995)
- Όταν μια σχέση γίνεται έμμονη ιδέα (Εκδόσεις Θυμάρι, 1996)
  - Μα γιατί νιώθω έτσι; (Εκδόσεις Θυμάρι, 1997)
  - Η ψυχολογία μας με το χρήμα – Το χρήμα κι εμείς (Εκδόσεις Καστανιώτη, 2000)
    - Δεν ξέρω τι θέλω (Εκδόσεις Θυμάρι, 2001)
- Όλο χωρίζω κι όλο γυρίζω (Εκδόσεις Θυμάρι, 2002)
  - Τι έμαθες; (Εκδόσεις Θυμάρι, 2006)
- Ο εθνικός μας χαρακτήρας και η Ευρωπαϊκή Ένωση (Εκδόσεις Θυμάρι, 2007)
- Πόσο καλά διαβάζεις τους άλλους (ψυχολογικό παιχνίδι) (Εκδόσεις Θυμάρι, 2007)
- Αντιμετωπίζοντας την ανεργία (Εκδόσεις Ιβίσκος, 2011)
- Χαρά, η καλύτερη θεραπεία (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2013)
- Άλλα θέλω κι άλλα κάνω (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2014)

*Αφιερωμένο  
στη Ζωή Κορέα*

## Περιεχόμενα

Η Μαντάμ Επικοινωνία κι εμείς .....	11
Ξέρεις να ακούς; .....	15
Πώς πιάνουμε κουβέντα .....	32
Οι παρεξηγήσεις .....	45
Το Υπαρξιακό Μήνυμα .....	52
Συμπεράσματα του συγγραφέα.....	61
Τα διπλοδεσίματα.....	63
Η υποχωρητικότητα .....	75
Ο θυμός, η επιθετικότητα και οι ενοχές .....	86
Μικρός απολογισμός.....	93
Ιδιοτελής επικοινωνία <i>Η γλώσσα της απάτης</i> .....	95
Η ιδιοτέλεια εν δράσει – Η αστρολόγος.....	100
Ο μάγος .....	105
Ο πωλητής .....	109
Ο πολιτικός.....	113
Κάτι σαν επίλογος .....	118
Μια διαφορετική βιβλιογραφία .....	121

## Η Μαντάμ Επικοινωνία κι εμείς

**Μ**ε την επικοινωνία ασχολούμαι από το 1970 – τα πρώτα σεμινάρια επικοινωνίας τα δίδαξα στην Ελλάδα το 1976. Παρόλο που μέχρι τώρα έχουν εκδοθεί είκοσι τέσσερα βιβλία μου, φοβόμουν να γράψω ένα βιβλίο πάνω σε αυτό το θέμα. Οι λόγοι ήταν πολλοί.

Για την επικοινωνία έχουν γραφτεί εκατομμύρια βιβλία και άρθρα.\* Δεν ήθελα να γράψω κάτι που να είναι «μια από τα ίδια». Από την άλλη όμως, άλλο να ξέρεις να επικοινωνείς αποτελεσματικά κι άλλο να μπορείς να γράψεις για την επικοινωνία. Οι πρακτικές δυσκολίες είναι πολλές.

Ένα απλό παράδειγμα: Ο γραπτός λόγος δεν μπορεί να καταγράψει τη χροιά της φωνής. Πώς μπορείς να αναπαράγεις μια χροιά φωνής με τον γραπτό λόγο; Δηλαδή, σου λέει ο άλλος: «Δεν πηγαίνω σπίτι του αν δε με καλέσει». Πώς μπορείς να γνωρίζεις τη χροιά της φωνής του; Δέχομαι ότι –εν μέρει– με τα σημεία στίξης και άλλες τεχνικές (όπως τα πλάγια και τα έντονα γράμματα) μπορείς να δώσεις στον αναγνώστη να καταλάβει με τι τόνο και με τι ένταση φωνής το λέει. Τη χροιά δεν μπορείς να την αποδώσεις γραπτά με κανέναν τρόπο. Σύμφωνα με τους ερευνητές στον χώρο της επικοινωνίας, το 30% ενός λεκτικού μηνύματος το ερμηνεύουμε από τη φωνή του ομιλητή:

Από την **ταχύτητα** με την οποία μιλάει: Από αυτό τον πα-

---

\* Αν αναζητήσεις στο διαδίκτυο και ειδικά στο Google για την ανθρώπινη επικοινωνία (Human communication), υπάρχουν 65.300.000 πηγές!

ράγοντα αντιλαμβάνεσαι αν αυτός που σου μιλάει βιάζεται ή αν έχει χρόνο να συζητήσετε.

Από τη **χροιά** της φωνής: Είναι βραχνιασμένη, τραχιά, βελούδινη, κλαψιέρα;

Από τον **τόνο** της φωνής του. Είναι πρίμα ή μπάσα;

Από την **ένταση** της φωνής του. Μερικοί πιστεύουν ότι όσο πιο δυνατά μιλάνε, τόσο μεγαλύτερη επιρροή έχουν. Αυτό εν μέρει είναι σωστό, αν παριστάνεις τον μπαμπούλα και θέλεις με την ένταση της φωνής σου να επιβληθείς στους άλλους. Υπάρχουν όμως και οι κουφοί. Κι αυτοί μιλάνε δυνατά, αλλά για άλλους λόγους...

Με βάση αυτά τα στοιχεία, αν θέλεις να αυξήσεις την επιρροή που έχει η φωνή σου, η «συνταγή» είναι: Μίλα αργά, χαμηλόφωνα, με «γλυκιά» φωνή, κάνε παύσεις και μίλα μπάσα (αυτό το πετυχαίνεις αν έχεις το σαγόني σου χαμηλά).

Πάμε τώρα στο ύφος και στην έκφραση του προσώπου: Ερμηνεύουμε αυτό που μας λέει ο άλλος κατά 40% από την έκφραση και το ύφος του.

Όταν σου μιλάει, σε κοιτάζει ή κοιτάζει αλλού;

Είναι χαμογελαστός, βλοσυρός, ανέκφραστος ή έχει το απλανές βλέμμα της αγελάδας; Είναι αδύνατο να περιγράψω όλες τις εκφράσεις που μπορεί να πάρει το ανθρώπινο πρόσωπο. Η παραμικρή κίνηση μετράει. Για παράδειγμα, την ώρα που λες κάτι σε κάποιον, σήκωσε το ένα σου φρύδι. Θα διαπιστώσεις ότι θα παραξενευτεί.

Αναφέραμε δύο από τα τέσσερα στοιχεία της επικοινωνίας, τον *τόνο της φωνής* και το *ύφος του προσώπου*. Αυτά πώς τα εκφράζεις με τον γραπτό λόγο; Με τον γραπτό λόγο δεν μπορείς να περιγράψεις το 70% των μη λεκτικών στοιχείων της επικοινωνίας. Δηλαδή, στην προσπάθεια να γράψεις ένα βιβλίο για



την επικοινωνία, έχεις πρόβλημα επικοινωνίας με τον αναγνώστη...

Όμως αν ένα μήνυμα το ερμηνεύουμε κατά 70% από το ύφος του προσώπου και τον τόνο της φωνής, το υπόλοιπο 30% από πού το ερμηνεύουμε; Στα στοιχεία αυτά χρειάζεται να προσθέσουμε άλλα δύο:

1. Τις χειρονομίες και τη γενικότερη στάση του σώματος.
2. Το περιεχόμενο των λόγων.

Το 20% το ερμηνεύουμε από τις χειρονομίες και τη στάση του σώματος. Εδώ τα πράγματα είναι πιο εύκολα. Τη στάση του σώματος και τις χειρονομίες από τη μια μπορείς να τις περιγράψεις με τον γραπτό λόγο κι απ' την άλλη, αυτές τις πληροφορίες μπορείς να τις μεταδώσεις και με φωτογραφίες. Αυτός είναι κυρίως ο λόγος που έχουν γραφτεί ένα σωρό βιβλία πάνω στην ονομαζόμενη «γλώσσα του σώματος». Διότι είναι πρακτικά εφικτό να γίνει ένα τέτοιο βιβλίο. Δεν κρίνω την επιστημονική ορθότητα αυτών των βιβλίων. Απλά η χρησιμότητά τους αφορά σε ένα 20% της μη λεκτικής επικοινωνίας. Αγνοεί όμως το άλλο 70%, που επηρεάζεται από το πρόσωπο και τα χαρακτηριστικά της φωνής.

Μένει άλλο ένα 10%. Αυτό το καλύπτει το **λεκτικό περιεχόμενο** του μηνύματος. Δηλαδή, στον προφορικό λόγο, όταν μας μιλάει κάποιος, εμείς ερμηνεύουμε αυτά που λέει κατά 90% από το ύφος του προσώπου, τα χαρακτηριστικά της φωνής, τη στάση του σώματός του και μόνον 10% από τα λόγια του! Κι όμως, τα βιβλία που εστιάζουν στο λεκτικό μέρος της επικοινωνίας είναι τα περισσότερα. Γιατί; Διότι είναι πολύ πιο εύκολο να γράψεις ένα τέτοιο βιβλίο. Όμως η χρησιμότητά τους είναι περιορισμένη στο 10% της επικοινωνίας.

Γι' αυτούς κυρίως τους λόγους απέφυγα τόσα χρόνια να γράψω ένα βιβλίο επικοινωνίας. Όμως μου ήρθε μια ιδέα κι έτσι

αποφάσισα να το τολμήσω: Σκέφτηκα ότι μπορούμε να καταλάβουμε την επικοινωνία καλύτερα αν γνωρίζουμε το *πλαίσιο* μέσα στο οποίο διαδραματίζεται. Έτσι, αντί να δίνω ξεκάρφωτα παραδείγματα επικοινωνίας, αποφάσισα κάθε κεφάλαιο να το εμπλουτίσω με ένα «μίνι» θεατρικό στιγμιότυπο. Σύντομοι διάλογοι που μας επιτρέπουν να καταλάβουμε πράγματα τα οποία ο επιστημονικός γραπτός λόγος δεν μπορεί να εκφράσει.

Κάθε θεατρικό στιγμιότυπο είναι εντελώς διαφορετικό από τα άλλα και με διαφορετικούς φυσικά πρωταγωνιστές. Ο μόνος που συμμετέχει σε όλα τα έργα είμαι εγώ: Είμαι ο συγγραφέας που μπαينوβγαίνει στο έργο ό,τι ώρα θέλει. Μάλιστα έχω triπλή υπόσταση. Άλλοτε είμαι ο «Αφηγητής», άλλοτε ο «Συγγραφέας» και άλλοτε ο «Από Μηχανής Ψυχολόγος» (ΑΜΨ για συντομία). Σε κάποια θεατρικά παραδείγματα, συνυπάρχουν τα δύο από τα τρία αυτά πρόσωπα. Όταν είμαι ο «Αφηγητής» ή ο «Συγγραφέας», απευθύνομαι στον αναγνώστη/θεατή. Όταν είμαι ο ΑΜΨ, συνήθως απευθύνομαι στους ήρωες του έργου. Καμιά φορά απευθύνομαι και στον συγγραφέα και του ζητάω να... το βουλώσει.

Έτσι, λοιπόν, αγαπητέ μου αναγνώστη, επέτρεψέ μου να σε ξεναγήσω με τον δικό μου τρόπο σε μια χώρα που τη γνωρίζω αρκετά. Κάθισε αναπαυτικά στην πολυθρόνα σου, πιάσε το βιβλίο και σε λίγο... θ' ανοίξει η αυλαία.

Γιώργος Πιντέρης

## Ξέρεις να ακούς;

**Κ**άποτε πήγε στον ψυχίατρο Milton H. Erickson ένας παλιός ασθενής του, τον οποίο είχε θεραπεύσει επιτυχώς στο παρελθόν, και του είπε: «Παντρεύτηκα πριν από έξι μήνες. Έξω βρίσκεται η γυναίκα μου. Είναι εξαιρετική κοπέλα και την αγαπάω πολύ. Όμως είναι πολύ ντροπαλή και αρνείται να με ακολουθήσει σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Έτσι, αναγκάζομαι να πηγαίνω συνέχεια μόνος μου. Το κακό είναι ότι πολλές από αυτές τις εκδηλώσεις είναι απαραίτητες για τη δουλειά μου. Όλοι με ρωτάνε πού είναι η γυναίκα σου και κάθε φορά πρέπει να βρίσκω δικαιολογίες. Θέλω να την πείσεις να έρχεται μαζί μου».

Ο Erickson ζήτησε να του φέρει τη σύζυγο και ο ίδιος να περιμένει στην αίθουσα αναμονής. Ήταν μια συμπαθέστατη νέα κοπέλα με ξανθά μαλλιά και συντηρητικό ντύσιμο. Κάθισε στην άκρη της πολυθρόνας με τα πόδια κολλημένα και τα χέρια σταυρωμένα στα γόνατα. Τα μάγουλά της είχαν γίνει κατακόκκινα. Ο Erickson –όντας ο ίδιος αγροτόπαιδο στα νιάτα του– κατάλαβε ότι είναι αγροτικής καταγωγής και τη ρώτησε από πού είναι. Βρήκαν κοινούς γνωστούς και η συζήτηση έγινε ανάλαφρη. Αφού διαπίστωσε ο Erickson ότι η κοπέλα είχε χαλαρώσει και είχε ανακτήσει το χρώμα της, της ζήτησε να του εξηγήσει γιατί αποφεύγει να συνοδεύει τον άντρα της στις κοινωνικές εκδηλώσεις που πηγαίνει.

Εκείνη του είπε: «Ο άντρας μου είναι πολύ μορφωμένος. Το ίδιο και οι άνθρωποι που συναναστρέφεται. Εγώ έχω βγάλει μόνο το Γυμνάσιο του χωριού. Από τα δεκαέξι μου βοηθούσα

τους γονείς μου στο κτήμα. Ο άντρας μου ήταν ο ασφαλιστής του πατέρα μου. Έτσι γνωριστήκαμε. Όταν βρέθηκα για πρώτη φορά στον κύκλο του, δεν είχα τι να πω. Λυπάμαι που τον στεναχωρώ, αλλά νιώθω πολύ άβολα σε τέτοιες εκδηλώσεις».

Ο Erickson της είπε: «Το πρόβλημά σου είναι ότι δεν έχεις τι να πεις. Όμως οι περισσότεροι εκεί μέσα έχουν τι να πουν. Αυτό που θέλουν είναι κάποιον που είναι πρόθυμος να τους ακούσει. Κι εσύ ξέρεις να ακούς. Ποιος δε θα συμπαθήσει μια γλυκιά κοπέλα που είναι πρόθυμη να τον ακούσει; Ακολούθησε τον άντρα σου, άκου αυτούς που σου μιλάνε και σε λίγο καιρό θα είσαι πολύ δημοφιλής».

\* \* \*

Η αλήθεια είναι ότι οι άνθρωποι που ξέρουν να ακούν είναι λιγότεροι από το 15% του πληθυσμού μιας κοινωνίας. Οι περισσότεροι έχουμε ανάγκη να μιλάμε. Πολλές φορές μάλιστα μιλάμε χωρίς να έχουμε επίγνωση αν αυτά που λέμε ενδιαφέρουν τον άλλον ή αν μιλάμε μόνο για να μιλάμε. Οι λέξεις «πολυλογάς», «φλύαρος», «φαφλατάς» και άλλα συνώνυμα δεν είναι καθόλου τυχαίες.

Οι προϋποθέσεις για να ξέρεις να ακούς είναι αρκετές:

Η πρώτη προϋπόθεση είναι βιολογική: Να λειτουργεί καλά η ακοή σου! Αν ο άλλος σου λέει «φτυάρι» κι εσύ ακούς «ψάρι», υπάρχει πρόβλημα...

Η δεύτερη προϋπόθεση είναι να έχεις *διάθεση και χρόνο* ώστε να ακούσεις τον άλλον. Αν δεν έχεις ένα από τα δύο, είναι καλύτερα να το πεις.

Η τρίτη προϋπόθεση είναι την ώρα που ο άλλος σου μιλάει να «είσαι» μαζί του. Δηλαδή να τον ακούς προσεκτικά χωρίς να κάνεις πρόβες τι θα απαντήσεις.

Τέλος, η τέταρτη προϋπόθεση είναι να είσαι σε θέση να τον κάνεις να καταλάβει ότι τον συναισθάνεσαι. Όλα αυτά απαιτούν και μια ακόμη ικανότητα: Να καταλαβαίνεις αν ο άλλος έχει ανάγκη και διάθεση να σου μιλήσει ή όχι.

Στις προϋποθέσεις αυτές μας εμποδίζουν οι προκαταλήψεις μας. Αυτές παίρνουν διάφορες μορφές:

**Η φυλετική προκατάληψη:** Μερικοί δεν ακούν όταν το άτομο που τους μιλάει είναι του αντίθετου φύλου.

Παράδειγμα: «Γυναίκα είναι. Μην την παίρνεις στα σοβαρά». Κι άλλο παράδειγμα: «Τι περιμένεις να ακούσεις από έναν άντρα; Όλοι τα ίδια λένε».

Άλλοι δε σε παίρνουν στα σοβαρά αν έχεις διαφορετικό χρώμα, δηλαδή αν είσαι Αιγύπτιος ή Πακιστανός. Αυτή είναι η **προκατάληψη των στερεοτύπων:** Προς τον τόπο καταγωγής («οι Πατρινιές είναι...»), προς το επάγγελμα («οι δικηγόροι είναι»), προς τη σωματική κατασκευή («οι χοντροί είναι»), προς τη σωματική «διασκευή» («οι ξανθιές είναι») και πάει λέγοντας.

Σίγουρα υπάρχουν κι άλλες μορφές προκατάληψης. Εδώ μας ενδιαφέρει εκείνο το είδος της προκατάληψης που μας εμποδίζει να ακούσουμε πραγματικά τον άλλον. Και στο σημείο αυτό έχω εντοπίσει ένα φαινόμενο: **Όσο περισσότερο γνωρίζουμε κάποιον, τόσο λιγότερο προσεκτικά τον ακούμε.** Αυτό είναι, εν μέρει, φυσιολογικό φαινόμενο. Όσο πιο πολύ γνωρίζεις τον άλλον, τόσο πιο εύκολα τον προβλέπεις. Έτσι, τις πιο πολλές φορές, προβλέπεις τι θα σου πει. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι τον προβλέπεις σωστά 100%! Άντε, αν είσαι ταλαντούχος, να τον προβλέπεις 85% σωστά. Για το υπόλοιπο 15% η προκατάληψή σου σε εμποδίζει να τον ακούσεις προσεκτικά. Κι εκεί είναι που χάνεται συνήθως το παιχνίδι ανάμεσα σε συντρόφους, γονείς – παιδιά, αδέρφια, συναδέλφους, φίλους κι ένα σωρό άλλες κοντινές σχέσεις.

Στο θεατρικό στιγμιότυπο που ακολουθεί, η δεκαεξάχρονη επιστρέφει από το σχολείο αναστατωμένη κι έχει ανάγκη να τα πει σε κάποιον για να ξεσπάσει. Αυτό που εξετάζουμε εδώ είναι τον τρόπο με τον οποίο ακούμε τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για μας, όταν έχουν ανάγκη να μας μιλήσουν.

### **Τα πρόσωπα:**

*Άννα Ιωαννίδη, 40 ετών (μητέρα)*  
*Μυρτώ Ιωαννίδη, 16 ετών (μεγάλη κόρη της Άννας)*  
*Βασίλης Ιωαννίδης, 45 ετών (πατέρας)*  
*Κατερίνα Ιωαννίδη, 12 ετών (μικρή κόρη της Άννας)*  
*Συγγραφέας*

### **Σκηνή 1**

*Άννα – Μυρτώ*

*Διαμέρισμα οικογένειας Ιωαννίδη*

*Η Άννα κάτι συγυρίζει στο σαλόνι. Ανοίγει η εξώπορτα με κλειδιά. Μπαίνει η Μυρτώ. Επιστρέφει από το σχολείο. Πετά τα βιβλία της στην πολυθρόνα, βάζει μια τσίχλα νευρικά στο στόμα της και γεμάτη θυμό...*

*Μυρτώ: Αυτό το σχολείο είναι για κρετίνους!*

*Άννα: Τι έγινε πάλι;*

*Μυρτώ (Κάθεται στην άκρη του καναπέ κουνώντας νευρικά τα πόδια της). Τίποτα δεν έγινε.*

*Άννα: (Την πιάνει από τον ώμο.) Κι εγώ μερικές φορές δεν ήθελα να τα πω στη μάνα μου, αλλά τουλάχιστον όταν έμπαινα στο σπίτι, δε διαλαλούσα ότι έχω πρόβλημα.*

Μυρτώ: (Σηκώνεται. Βαδίζει νευρικά.) Ο καθηγητής της φυσικής με απέβαλε. Αυτό είναι όλο!

Άννα: (Εκπληκτη.) Ο φυσικός; Μα αυτός σε έχει στα όπα-όπα.

Μυρτώ: Με είχε. Μέχρι σήμερα. (Δείχνει σημάδια συγκρατημένης λύπης.)

Άννα: Τι του 'κανες;

Μυρτώ: (Κάθεται πέφτοντας με δύναμη στον καναπέ.) Μα γιατί θα πρέπει πάντα εγώ να φταίω;

Άννα: (Κάθεται κι αυτή.) Διότι εσένα απέβαλε.

Μυρτώ: Άμα δεν ξέρεις, να μη μιλάς.

Άννα: Ωραία λοιπόν. Πες μου τι έγινε!

Μυρτώ: (Της βγαίνει το ανταγωνιστικό.) Τώρα δεν έχω όρεξη.

Άννα: (Σηκώνεται ελαφρά εκνευρισμένη.) Μωρό μου, μήπως περιμένεις περίοδο κι έχεις νευράκια;

Μυρτώ: (Πετιέται πάνω.) Άσε με, ρε μαμά, με αυτές τις μπούρδες!

Άννα: Τότε γιατί δε μου λες τι έγινε;

Μυρτώ: Δηλαδή ο μόνος λόγος να μη θέλω να σου πω τι έγινε είναι γιατί έχω περίοδο;

Άννα: Ο μόνος λόγος που δε λες τι έγινε είναι γιατί δε σε συμφέρει. (Αποχωρώντας από το δωμάτιο.) Όλα τα υπόλοιπα τ' ακούω βερεσέ.

## Σκηνή 2

Μυρτώ – Συγγραφέας

Ίδιος χώρος. Μόλις φεύγει η Άννα, η Μυρτώ πέφτει μπρούμυτα στον καναπέ και κλαίει πνιχτά για να μην ακουστεί. Καθώς εκείνη κλαίει, εμφανίζεται ο Συγγραφέας, ο οποίος στέκει πάνω από τον καναπέ, κοιτάζει τη Μυρτώ που κλαίει και απευθύνεται στον αναγνώστη.

*Συγγραφέας:* Γιατί κλαίει; Για την αποβολή ή μήπως κλαίει που δεν την κατάλαβε η μάνα της; Η μητέρα λειτούργησε με την κόρη της αυθόρμητα. Κι αυτός άλλωστε είναι ο μόνος αυθεντικός τρόπος που υπάρχει. Αν δεν είσαι με το παιδί σου αυθόρμητος, με ποιον αξίζει περισσότερο να είσαι αυθόρμητος;

Όμως αυτή δεν ήταν μια συνηθισμένη στιγμή. Η κοπελιά είχε ανάγκη να μιλήσει. Το θέμα είναι πως η μαμά της αυτή τη φορά δεν έδειξε ότι ξέρει να την ακούσει. Της έκοψε τη φόρα από την πρώτη στιγμή. Ας ξαναδούμε τη σκηνή ώστε να την αναλύσουμε.

**Μυρτώ:** Αυτό το σχολείο είναι για κρετίνους!

**Άννα:** Τι έγινε πάλι;

*Συγγραφέας:* Τι έγινε πάλι; Γιατί αυτό το «πάλι»; Είναι δηλαδή σαν να της λέει «μ' εσένα όλο κάτι συμβαίνει». Δεν είναι φυσικό να την εκνευρίσει αυτό; Συνεχίζουμε.

**Μυρτώ** (Κάθεται στην άκρη του καναπέ κουνώντας νευρικά τα πόδια της.) Τίποτα δεν έγινε.

**Άννα:** (Την πιάνει από τον ώμο.) Κι εγώ μερικές φορές δεν ήθελα να τα πω στη μάνα μου, αλλά τουλάχιστον όταν έμπαινα στο σπίτι, δε διαλαλούσα ότι έχω πρόβλημα.

*Συγγραφέας:* Μπορεί να σκέφτεσαι ότι η μάνα έχει δίκιο. Όμως δε συζητάμε για δικαιοσύνη. Το θέμα μας είναι η επικοινωνία: Κατά πόσο η κουβέντα της αυτή διευκολύνει την κόρη να της πει κι άλλα; Διότι, από τη στιγμή που κάποιος θέλει να μας μιλήσει, δεν αρκεί μόνο να θέλουμε να τον ακούσουμε. Χρειάζεται και να ξέρουμε πώς να το κάνουμε αυτό. Και η εν λόγω μαμά ωραία και έξυπνα τα λέει, αλλά ξέρει να ακούει; Πάμε λίγο παρακάτω.



Μυρτώ: *(Σηκώνεται. Βαδίζει νευρικά.)* «Ο καθηγητής της φυσικής με απέβαλε. Αυτό είναι όλο!

Άννα: *(Εκπληκτη.)* Ο φυσικός; Μα αυτός σε έχει στα όπα-όπα.

Μυρτώ: Με είχε. Μέχρι σήμερα. *(Δείχνει σημάδια συγκρατημένης λύπης.)*

Άννα: Τι του 'κανες;

Συγγραφέας: Εδώ η μητέρα αγνοεί τα συναισθήματα της κόρης της. Και σαν να μη φτάνει αυτό, της λέει «τι του έκανες», κάτι που η κόρη δικαίως το ακούει ως «εσύ θα φταις» και αντιδρά...

Μυρτώ: *(Κάθεται πέφτοντας με δύναμη στον καναπέ.)* Μα γιατί θα πρέπει πάντα εγώ να φταίω;

Άννα: *(Κάθεται κι αυτή.)* Διότι εσένα απέβαλε.

Μυρτώ: Άμα δεν ξέρεις, να μη μιλάς.

Συγγραφέας: Άντε τώρα η κοπέλα αυτή να έχει όρεξη να μιλήσει. Και σαν να μη φτάνει αυτό, στη συνέχεια εισπράττει και μια διαταγή.

Άννα: Ωραία λοιπόν. Πες μου τι έγινε!

Μυρτώ: *(Της βγαίνει το ανταγωνιστικό.)* Τώρα δεν έχω όρεξη.

Άννα: *(Σηκώνεται ελαφρά εκνευρισμένη.)* Μωρό μου, μήπως περιμένεις περίοδο κι έχεις νευράκια;

Συγγραφέας: Τώρα της είπε κι ένα «δεν είσαι καλά» και η πόρτα της συζήτησης με τη μάνα έκλεισε για τα καλά. Ας δούμε μήπως τα καταφέρει καλύτερα ο πατέρας.

### Σκηνή 3

*Μυρτώ – Βασίλης*

*Ο ίδιος χώρος πιο αργά το βράδυ. Η Μυρτώ είναι ξαπλωμένη διαβάζοντας ένα περιοδικό στον καναπέ και απέναντι είναι αναμμένη η τηλεόραση. Μπαίνει ο Βασίλης διακριτικά.*

Βασίλης: Ενοχλώ;

Μυρτώ: (Χωρίς να κουνηθεί.) Τσου.

Βασίλης: (Στέκεται λίγο αμήχανος και προχωρώντας αργά κάθεται στη διπλανή πολυθρόνα, κοιτάζοντας την τηλεόραση. Η Μυρτώ συνεχίζει να διαβάζει το περιοδικό. Μετά από μικρή σιωπή.) Την άρπαξες;

Μυρτώ: Μμμμ.

Βασίλης: Νομίζω είναι η πρώτη σου αποβολή.

Μυρτώ: (Κατεβάζει το περιοδικό και τον κοιτάζει.) Ναι, ρε γαμώτο, και ήταν κι άδικη!

Βασίλης: Πρώτη αποβολή στη Δευτέρα Λυκείου. Εγώ την είχα φάει στην Πρώτη. Ποπό, πόσο με είχε πειράξει. Μετά συνήθισα κι έφαγα κι άλλες. (Γελάει.)

Μυρτώ: (Αφήνει το περιοδικό στην άκρη. Ανακάθεται. Κλείνει την τηλεόραση. Λέει με ενδιαφέρον.) Τι είχες κάνει;

Βασίλης: Κλείδωσα τις τουαλέτες των κοριτσιών κι έκρυψα τα κλειδιά.

Μυρτώ: Και πώς σε πιάσανε;

Βασίλης: Κάποιο μάτι με είδε και με κάρφωσε.

Μυρτώ: Έμαθες ποιος;

Βασίλης: Μπα. Αυτά συνήθως δε μαθαίνονται. (Αρχίζει να γελάει.) Να δεις όλα σχεδόν τα κορίτσια του σχολείου σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης!

Μυρτώ: (Γελάει κι εκείνη.) Και μήπως μπορείς να μου πεις γιατί το 'κανες αυτό;

Βασίλης: Εσύ τώρα γιατί γελάς μ' αυτό; Φαντάζεσαι να το έβλεπες κιόλας;

Μυρτώ: *(Σηκώνεται. Του δίνει ένα φιλί και κάθεται στο μπράτσο της πολυθρόνας του.)* Α, ρε μπαμπά. Έχεις πλάκα. *(Στενάζει.)* Εσύ τουλάχιστον χαλάλι. Το ευχαριστήθηκες. Εμένα ήταν πολύ άχαρη αποβολή.

Βασίλης: Είμαι όλος αυτιά.

Μυρτώ: Η τάξη μας έχει αναλάβει αυτή τη χρονιά να οργανώσει τη γιορτή της 25ης Μαρτίου. Ο καθηγητής που θα μας συντονίζει είναι ο φυσικός. Του είπα πως θέλω ν' ασχοληθώ με τα ποιήματα που θα διαβάσουμε. Να τα επιλέξω, να διαλέξω τα παιδιά που θα τα πούνε, ίσως *(τσακίζει η φωνή της)* να απαγγείλω κι εγώ κανένα.

Βασίλης: Και λοιπόν;

Μυρτώ: *(Επιστρέφει στον καναπέ.)* Ο φυσικός είχε αντίρρηση, επειδή, λέει, εγώ ανήκω στον θετικό κλάδο και αυτά είναι φιλολογική ειδικότητα.

Βασίλης: Καλά σου είπε! Τι δουλειά έχεις εσύ, μια μέλλουσα αρχιτεκτόνισσα, ν' ανακατευτείς με την ποίηση;

Μυρτώ: Α, ώστε τα ίδια μυαλά έχεις κι εσύ!

Βασίλης: Μα αυτό είναι απλή λογική. Κάθε μαθητής θ' ασχοληθεί με την ειδικότητά του για να στηθεί η γιορτή. Αν εσύ ασχοληθείς με την ποίηση, ποιος θα φτιάξει τα σκηνικά; Μια φιλόλογος;

Μυρτώ: Μιλημένος είσαι; Πού ξέρεις ότι μου ζήτησε να φτιάξω τα σκηνικά;

Βασίλης: Μα είναι απλή λογική.

Μυρτώ: *(Σηκώνεται απότομα.)* Κι όμως δεν είναι. *(Πηγαίνοντας προς το δωμάτιό της.)* Καληνύχτα.

Βασίλης: Έλα δω. Πού πας;

Μυρτώ: Νυστάζω. *(Φεύγει.)*

## Σκηνή 4

Βασίλης – Μυρτώ – Συγγραφέας  
Ίδιος χώρος.

**Συγγραφέας:** Μέχρις ενός σημείου, καλά τα πήγε ο μπαμπάς. Γι' αυτό άλλωστε η Μυρτώ του είπε αμέσως τι συνέβη. Από κει και πέρα όμως έκανε κάτι που της έκοψε τη φόρα να του πει κι άλλα. Διότι ναι μεν του είπε τι συνέβη, αλλά δεν πρόλαβε να του πει πώς έφτασε στην αποβολή. Ας ξαναδούμε το επίμαχο σημείο.

**Μυρτώ:** Η τάξη μας έχει αναλάβει αυτή τη χρονιά να οργανώσει τη γιορτή της 25ης Μαρτίου. Ο καθηγητής που θα μας συντονίζει είναι ο φυσικός. Του είπα πως θέλω ν' ασχοληθώ με τα ποιήματα που θα διαβάσουμε. Να τα επιλέξω, να διαλέξω τα παιδιά που θα τα πούνε, ίσως (τσακίζει η φωνή της) να απαγγείλω κι εγώ κανένα.

**Συγγραφέας:** Εδώ η φωνή της τσάκισε. Αυτό πέρασε απαρατήρητο από τον πατέρα.

**Βασίλης:** Και λοιπόν;

**Μυρτώ:** (Επιστρέφει στον καναπέ.) Ο φυσικός είχε αντίρρηση, επειδή, λέει, εγώ ανήκω στον θετικό κλάδο και αυτά είναι φιλολογική ειδικότητα.

**Βασίλης:** Καλά σου είπε. Τι δουλειά έχεις εσύ, μια μέλλουσα αρχιτεκτόνισσα, ν' ανακατευτείς με την ποίηση;

**Συγγραφέας:** Εδώ ο μπαμπάς τα έκανε σαλάτα. Αντί να τη συναισθανθεί, άρχισε να της κάνει... κήρυγμα. Ας μην ξεχνάμε την περίπτωση: Αυτή η κοπέλα είναι συναισθηματικά φορτισμένη κι έχει ανάγκη να τα πει σε κάποιον. Το μόνο που

χρειάζεται είναι εκείνος που θα την ακούσει να μην της κόψει τη φόρα. Δεν έχει σημασία αν αυτά που της λέει ο πατέρας της στέκουν ή δε στέκουν. Δεν είναι αποτελεσματικά στο να την κάνουν να μιλήσει. Όταν ένας άνθρωπος έχει ανάγκη να μιλήσει, δε θέλει εκείνη την ώρα ούτε να του κάνεις ερωτήσεις ούτε διδασκαλίες ούτε συλλογισμούς ούτε κηρύγματα. Πόσο μάλλον αρνητική κριτική. Θα μου πείτε, τι θέλει; Θα το δούμε αμέσως τώρα.

## Σκηνή 5

*Κατερίνα – Μυρτώ – Συγγραφέας*

*Υπνοδωμάτιο. Η Κατερίνα είναι καθισμένη ακουμπώντας στην πλάτη του κρεβατιού και διαβάζει. Η Μυρτώ μπαίνει στο δωμάτιο και κάθεται στο κρεβάτι της με τα χέρια σταυρωμένα στη μέση, φανερά εκνευρισμένη.*

Κατερίνα: Τι έχεις;

Μυρτώ: Τίποτα.

Κατερίνα: Δείχνεις εκνευρισμένη.

Μυρτώ: Καλά που το κατάλαβες.

Κατερίνα: (Έκπληκτη και ανήσυχη.) Έχεις τίποτα μ' εμένα;

Μυρτώ: (Μαλακώνει. Χαμογελάει.) Όχι, Κατερινάκι μου...

Κάτι δικά μου έχω.

Κατερίνα: (Αφήνει αργά το βιβλίο στην άκρη και την κοιτάζει χωρίς να μιλάει.)

Μυρτώ: Να... Πήρα αποβολή.

Κατερίνα: Κι έχεις στεναχωρηθεί. Σωστά;

Μυρτώ: Σωστά. (Παύση.) Μα δεν έφταιγα.

Κατερίνα: Δηλαδή ήταν άδικο.

Μυρτώ: Εντελώς! Επειδή δεν ήθελα να κάνω για τη γιορτή

αυτά που ήθελε ο μαλάκας ο φυσικός, μου έδωσε αποβολή. (Βουρκώνει.)

Κατερίνα: (Τη συναισθάνεται.) Σε πείραξε πολύ αυτό. Ε;

Μυρτώ: Δε μου αρέσει ο θετικός κλάδος. Απλά έχω πάει εκεί γιατί το θέλει ο μπαμπάς.

Κατερίνα: Εσένα σου αρέσει κάτι άλλο. Ναι;

Μυρτώ: Εγώ θα προτιμούσα να γίνω φιλόλογος. Η λογοτεχνία είναι το αγαπημένο μου μάθημα. (Παύση.)

Κατερίνα: (Την κοιτάζει με συναίσθηση, χωρίς να μιλά.)

Μυρτώ: Όμως ο μπαμπάς έχει το αρχιτεκτονικό γραφείο και θέλει να μπω κι εγώ μέσα.

Κατερίνα: Κι είσαι σε δύσκολη θέση.

Μυρτώ: Ε, ναι! Δε θέλω να γίνω αρχιτεκτόνισσα, αλλά δε θέλω και να τον στεναχωρήσω.

*Συγγραφέας:* Φαίνεται πως η Κατερίνα τα κατάφερε καλύτερα από τους γονείς της. Η αδελφή της μπόρεσε και ξανοίχτηκε. Μίλησε για αυτό που πραγματικά την απασχολεί. Και τι έκανε η Κατερίνα; Απλά την άκουσε. Την άκουσε πραγματικά, χωρίς να τη διακόπτει, χωρίς να τη ρωτά, χωρίς να την κριτικάρει. Την άκουσε με συναίσθηση. Δεν την άκουγε απλά. Τη συναισθανόταν. Κι όποτε μιλούσε, έλεγε μόνο τι είχε καταλάβει πως της είπε η αδελφή της. Ας παρακολουθήσουμε για άλλη μια φορά και αυτή τη συζήτηση. Μας δείχνει έναν τρόπο να ακούμε χωρίς να κόβουμε τη φόρα του άλλου.

## Σκηνή 6

*Επαναλαμβάνεται η σκηνή.*

Κατερίνα: Τι έχεις;

Μυρτώ: Τίποτα.

Κατερίνα: Δείχνεις εκνευρισμένη.

Μυρτώ: Καλά που το κατάλαβες.

Κατερίνα: (Έκπληκτη και ανήσυχη.) Έχεις τίποτα μ' εμένα;

Μυρτώ: (Μαλακώνει. Χαμογελάει.) Όχι, Κατερινάκι μου...

Κάτι δικά μου έχω.

Κατερίνα: (Αφήνει αργά το βιβλίο στην άκρη και την κοιτάζει χωρίς να μιλάει.)

Συγγραφέας: Αν πρόσεξες, η Κατερίνα δε μίλησε. Έμεινε σιωπηλή κοιτάζοντας την αδελφή της. Της έδωσε χρόνο. Κι εκείνη, όταν ένιωσε έτοιμη, της είπε κι άλλα.

Μυρτώ: Να... Πήρα αποβολή.

Κατερίνα: Κι έχεις στεναχωρηθεί. Σωστά;

Μυρτώ: Σωστά. (Παύση.) Μα δεν έφταιγα.

Κατερίνα: Δηλαδή ήταν άδικο.

Μυρτώ: Εντελώς! Επειδή δεν ήθελα να κάνω για τη γιορτή αυτά που ήθελε ο μαλάκας ο φυσικός, μου έδωσε αποβολή.

Συγγραφέας: Εδώ, αντί να τη ρωτήσει οτιδήποτε, απλά δίνει σημασία στα συναισθήματα της αδελφής της.

Κατερίνα: (Τη συναισθάνεται.) Σε πείραξε πολύ αυτό. Ε;

Μυρτώ: Δε μου αρέσει ο θετικός κλάδος. Απλά έχω πάει εκεί γιατί το θέλει ο μπαμπάς.

Κατερίνα: Εσένα σου αρέσει κάτι άλλο. Ναι;

Μυρτώ: Εγώ θα προτιμούσα να γίνω φιλόλογος. Η λογοτεχνία είναι το αγαπημένο μου μάθημα. (Παύση.)

Συγγραφέας: Εδώ η Κατερίνα ξέρει να σωπαίνει. Η σιωπή της διευκολύνει την αδελφή της να πει κι άλλα.

Κατερίνα: (Την κοιτάζει με συναίσθηση, χωρίς να μιλά.)

Μυρτώ: Όμως ο μπαμπάς έχει το αρχιτεκτονικό γραφείο και θέλει να μπω κι εγώ μέσα.

Κατερίνα: Κι έτσι είσαι σε δύσκολη θέση.

Μυρτώ: Ε, ναι! Δε θέλω να γίνω αρχιτεκτόνισσα, αλλά δε θέλω και να τον στεναχωρήσω.

## Συμπεράσματα

Το να ξέρουμε πώς να ακούμε τον άλλο ώστε να μας ξανοίγεται είναι μια από τις πιο βασικές ικανότητες στην επικοινωνία. Καταρχήν είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πότε να σωπαίνουμε. Στο θέμα αυτό ένας απλός κανόνας είναι ο εξής: **Όσο ο άλλος παραμένει σιωπηλός και δε σε κοιτάζει στα μάτια, μη μιλάς.** Την ώρα εκείνη βρίσκεται σε κάποια εσωτερική διανοητική και συναισθηματική διαδικασία. Αν μιλήσεις, ενδέχεται να διακόψεις αυτή τη διαδικασία. Όταν σε κοιτάζει στα μάτια, αν εξακολουθεί να παραμένει σιωπηλός, μάλλον περιμένει κάτι να πεις.

*Αναγνώστης:* Και τι να πω που να μην του κόψει τη διάθεση να πει κι άλλα;

*Συγγραφέας:* Να του πεις είτε τι κατάλαβες πως είπε, είτε τι κατάλαβες πώς ένιωσε. Για παράδειγμα, σου λέει κάποιος ή κάποια με ανήσυχο ύφος: Είναι η πρώτη φορά που η κόρη μου λείπει τόσες ώρες και δε μου έχει τηλεφωνήσει. Αν θέλεις να πεις τι κατάλαβες πως είπε, μπορείς να πεις κάτι σαν κι αυτά:

«Δεν το συνηθίζει αυτό, ε;»

«Συνήθως σου τηλεφωνεί πιο νωρίς, σωστά;»

Αυτή την «τεχνική» κάποιοι ψυχολόγοι την ονομάζουν **αντανάκλαση περιεχομένου**. Δηλαδή λες στον άλλον τι κατάλαβες πως σου είπε, αλλά με δικά σου λόγια. Δεν παπαγαλίζεις. Πα-



ράλληλα, αν πρόσεξες, πάντα στο τέλος μιας αντανάκλασης υπάρχει ένα ερωτηματικό. Εδώ υπάρχει ένα εξαιρετικά λεπτό και σημαντικό σημείο: Η αντανάκλαση δεν είναι ερώτηση! Αν την αντανάκλαση την κάνεις σαν ερώτηση, δε διευκολύνεις τον άλλον να σου πει κι άλλα. Ας πάρουμε τις αντανάκλασεις που κάναμε προηγουμένως και ας τις διατυπώσουμε σαν ερωτήσεις:

«Δεν το συνηθίζει αυτό;»

«Συνήθως σου τηλεφωνεί πιο νωρίς;»

«Έχουν περάσει πολλές ώρες χωρίς να έχεις νέα της;»

Θα μου πεις: Τι το κακό έχουν αυτές οι ερωτήσεις; Γιατί κόβουν τη φόρα του άλλου;

Διότι σ' αυτές τις ερωτήσεις η απάντηση μπορεί να περιοριστεί σε ένα «να» ή ένα «όχι». Δεν είναι σίγουρο ότι ο άλλος θα διευκολυνθεί να πει κι άλλα. Από την άλλη, αν οι αντανάκλασεις γίνουν με σιγουριά, ακούγονται σαν διάγνωση:

«Δεν το συνηθίζει αυτό».

«Συνήθως σου τηλεφωνεί πιο νωρίς».

«Έχουν περάσει πολλές ώρες χωρίς να έχεις νέα της».

Αυτό λοιπόν το μικρό ερωτηματικό που μπαίνει στο τέλος της αντανάκλασης με τη μορφή ενός «ε;», «σωστά;» ή «έχω δικιο» είναι που κάνει όλη τη διαφορά.

Ξαναγυρίζουμε στο παράδειγμά μας: «Είναι η πρώτη φορά που η κόρη μου λείπει τόσες ώρες και δε μου έχει τηλεφωνήσει».

Μέχρι τώρα λέγαμε στον συνομιλητή μας τι καταλάβαμε πως μας είπε. Είπαμε μάλιστα ότι αυτή την «τεχνική» μπορούμε να την ονομάσουμε **αντανάκλαση περιεχομένου**. Υπάρχει όμως και η **αντανάκλαση συναισθημάτων**. Σε αυτή την περίπτωση, λέμε στον άλλον –πάντα με αβέβαιο ύφος και τόνο– τι καταλάβαμε να νιώθει.

Αν θέλεις να πεις τι κατάλαβες να ένιωθε, μπορείς να πεις κάτι σαν κι αυτά:

«Ανησυχείς. Ε;»

«Έχεις ανησυχήσει. Σωστά;»

«Νιώθεις σε αναμμένα κάρβουνα. Σωστά;»

Με άλλα λόγια, αγνοούμε το περιεχόμενο των λόγων του άλλου κι εστιάζουμε σε αυτό που νιώθει. Σίγουρα η αντανάκλαση των συναισθημάτων έχει μεγαλύτερο συναισθηματικό αντίκτυπο στον συνομιλητή μας, αλλά έχει έναν περιορισμό: Επειδή τα συναισθήματα δεν εναλλάσσονται τόσο γρήγορα όσο οι σκέψεις, δεν είναι πρακτικά εφικτό να απαντάς στον άλλον μόνο με αντανάκλαση συναισθημάτων. Πόσες φορές θα του πεις «Ανησυχείς. Σωστά;»; Ο άνθρωπος θα νομίζει ότι τον κοροϊδεύεις. Συνεπώς, η κυριότερη «τεχνική» για να ακούσουμε τον άλλον όταν έχει διάθεση να μιλήσει είναι η αντανάκλαση περιεχομένου.

Υπάρχει και μια τρίτη μορφή αντανάκλασης: Η **αντανάκλαση εμπειρίας**. Σε αυτή την περίπτωση, λες στον άλλον τι αντιλαμβάνεσαι με τις αισθήσεις σου, χωρίς να το ερμηνεύεις. Για παράδειγμα, στον άνθρωπο που ανησυχεί για την κόρη του θα μπορούσες να πεις:

«Τρίβεις συνέχεια τα χέρια σου».

«Κουνάς νευρικά τα πόδια σου».

«Η φωνή σου έχει αλλάξει».

Είναι φανερό ότι οι ευκαιρίες να κάνεις μια αντανάκλαση εμπειρίας είναι πιο περιορισμένες. Έχουν όμως μεγάλο συναισθηματικό αντίκτυπο.

Μια συνταγή για να ακούμε τους άλλους:

1. Ξεκινάς να ακούσεις μόνον αν έχεις διάθεση και χρόνο.
2. Χρησιμοποιείς αρχικά αντανάκλαση περιεχομένου.
3. Όσο ο άλλος είναι σιωπηλός και δε σε κοιτάζει, παραμένεις κι εσύ σιωπηλός. Αυτός ο χρόνος σου δίνει την ευκαιρία να συντάξεις μια αντανάκλαση περιεχομένου ώστε όταν ο συ-

νομιλητής σου σε κοιτάζει, να είσαι έτοιμος και να έχεις κάτι να του πεις.

4. Όποτε διαπιστώνεις μια φανερή συναισθηματική αλλαγή στον άλλον, το γυρνάς στην αντανάκλαση συναισθημάτων.

5. Αν υπάρξει ευκαιρία για μια αντανάκλαση εμπειρίας, την κάνεις.

Μην ξεχνάς: Ο σκοπός είναι να ακούσεις τον άλλον με συναίσθηση και όχι να του λύσεις το πρόβλημα! Όταν ο άλλος έχει καλυφθεί, θα αλλάξει συζήτηση από μόνος του. Μην τον επαναφέρεις στο πρόβλημα.

Βέβαια, όλα αυτά, για να τα αφομοιώσεις και να μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις, χρειάζονται εξάσκηση. Μην περιμένεις ότι με το που έμαθες πώς γίνεται μια αντανάκλαση είσαι σε θέση να την εφαρμόσεις κιάλας. Όμως όσο συχνότερα δοκιμάζεις να ακούσεις τους άλλους με αυτό τον τρόπο, τόσο βελτιώνεσαι. Μια εξαιρετική ευκαιρία να διαπιστώσεις πόσο αποτελεσματική είναι η αντανάκλαση είναι να δοκιμάσεις να την εφαρμόσεις σε μικρά παιδιά από πέντε έως δέκα ετών. Ο αυθορμητισμός με τον οποίο μιλάνε συνήθως τα παιδιά διευκολύνει πολύ να ασκηθείς σε αυτή την «τεχνική».

# Ακούς τι σου λέω ή ακούς ό,τι θέλεις;

## Ακούς τη φράση:

«Η Ελένη έβγαλε το πουκάμισο του Γιώργου».

Ποιος φορούσε το πουκάμισο;

Αν νομίζεις ότι μπορείς να απαντήσεις σε αυτή την ερώτηση με βεβαιότητα, τότε αυτό το βιβλίο έχει να σου προσφέρει πολλά.

## Κάποιος σου λέει:

«Θέλω να μου επιβάλλεσαι».

Αντιλαμβάνεσαι ότι σε έχει δέσει χεροπόδαρα;

Η φράση αυτή ανήκει στα «διπλοδεσίματα»: παράδοξα μηνύματα που δημιουργούν αδιέξοδα.

- Ξέρεις να ακούς;
- Μπορείς να συνειδητοποιήσεις έγκαιρα μια παρεξήγηση;
- Είσαι σε θέση να αναγνωρίζεις τη γλώσσα της απάτης;
- Όταν μιλάς, οι άλλοι καταλαβαίνουν αυτά που λες;
- Μπορείς να βρίσκεις θέματα για συζήτηση με κάποιον που δε γνωρίζεις καλά;

Η επικοινωνία δεν είναι μια θεωρητική έννοια. Είναι **εργαλείο καθημερινής χρήσης**. Αυτό το βιβλίο ασχολείται με την **επικοινωνία στην πράξη**.

Γ' αυτό τον λόγο στηρίζεται σε μικρά θεατρικά στιγμιότυπα, τα οποία μας δείχνουν με αμεσότητα και χιούμορ τις παγίδες της επικοινωνίας.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 15965